

FITNESS-PARCOURS

Iphofen macht dich fit



FREIZEITANLAGE RINGSBÜHL

P WC

Birklinger Straße

KNEIPPANLAGE
MIT FUSSFÜHLPFAD

i STRECKE: 3,5 KM
Das Benutzen der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr!



BALANCE-BRETT
imitiert Situationen mit instabiler Oberfläche und trainiert Gleichgewicht, Koordination und Wahrnehmung.



STRETCH-RAD
stärkt die seitliche Bauchmuskulatur, trainiert die Mobilität der Schulter und des Oberkörpers.



SIT-UP-BANK
kräftigt die Bauchmuskulatur und trainiert dabei die Muskel- ausdauer sowie die Muskelkraft.



BODY-TWISTER
kräftigt die gerade sowie die seitliche Bauchmuskulatur für eine gesunde Körperhaltung.



SKY-WALKER
simuliert die Laufbewegung mit Fokus auf der unteren Körperhälfte. Das Training ist eigenständig intensivierbar.



REEK
Klimmzüge am Reek stärken den Oberkörper und verbessern die Oberarmmuskulatur.



HAND-BIKE
verbessert die kardiovaskuläre Fitness und ist besonders für körperlich behinderte Menschen geeignet.

Zur Fitness von Körper und Geist gehört eine regelmäßige körperliche Betätigung. Körperliche Aktivität verbessert unsere Lebensqualität. Die Bewegung an der frischen Luft ist eine Voraussetzung, um Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt oder Fettleibigkeit vorzubeugen. An den Geräten kann Fitness auf leichte und angenehme Art trainiert werden. Durch die Vielzahl der unterschiedlichen Möglichkeiten, hier den Körper gesund und ausgeglichen zu trainieren, steigt das persönliche Wohlbefinden wie von selbst. Jung und Alt haben gemeinsam Spaß und sind gemeinsam aktiv.



IPHOFEN

*Frankens
Weinstadt mit Kultur*



WWW.IPHOFEN.DE